



# FICHA DE ESPECIALIDADE SLACKLINE



Desportos

## AVALIADO(A):

Nome:

Nascimento:

Reg. UEB:

## ATIVIDADES:

item:

data avaliação:

Pré-requisitos - Executar as manobras para as modalidades a seguir: **Nível 1** - 04 manobras da modalidade yogaline (drop knee, plane, foot plant, origami, budha, front lever); **Nível 2** - 02 manobras da modalidade trickline (but bounce, chest bounce, mojo, line snap, back flip); **Nível 3** - Atravessar caminhando uma fita com distância de, no mínimo, 25 metros (long line).

1. Contar para sua seção a origem e a história do slackline.

2. Acompanhado pelo examinador, instalar corretamente o equipamento para uso (catraca, fita, protetor de árvore e backup de segurança), descrevendo os passos, cuidados e segurança na montagem.

3. Relatar as diversas modalidades do slackline.

4. Demonstrar como se realiza a manutenção correta dos equipamentos do slackline, conhecendo o nome das peças e acessórios que o compõem, bem como as respectivas ferramentas necessárias para a manutenção.

5. Promover uma demonstração do slackline para a seção, e ensinar, no mínimo, 3 manobras para uma matilha ou patrulha.

6. Desmontar e montar o slackline em tempo hábil.

7. Demonstrar os principais tipos de alongamento para andar de slackline (importante para segurança e evitar fraturas, torções e contusões) e saber proceder em caso de acidentes.

8. Explicar os tipos de avaliações nas competições em nível regional e nacional.

9. Apresentar para sua seção a importância do slackline como atividade física, seu impacto na qualidade de vida e sua motivação para a escolha desse esporte

## AVALIADOR(A):

Nome:

Profissão:

Local de  
Avaliação:

Telefone:

email:

## Orientações de preenchimento:

1. Caso haja mais de um avaliador para os itens da ficha, utilizar o verso para informar os dados do avaliador, bem como as atividades e a data que avaliou.

2. Utilize o verso para informações, observações ou descrições adicionais que considerar relevante na certificação dos itens de especialidade.

Obs.: Existem três níveis de especialidades: *Nível I* (quando se atinge um terço das atividades); *Nível II* (dois terços das atividades); *Nível III* (todas as atividades são cumpridas).

As atividades não precisam ser cumpridas na ordem de apresentação.